



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Propuesta educativa para la promoción de hábitos saludables  
en Educación Primaria

Autor/es

MARÍA FERNÁNDEZ SEGURA

Director/es

JOSEP MARÍA DALMAU TORRES

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2018-19



***Propuesta educativa para la promoción de hábitos saludables en Educación Primaria***, de MARÍA FERNÁNDEZ SEGURA

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2019

© Universidad de La Rioja, 2019

[publicaciones.unirioja.es](http://publicaciones.unirioja.es)

E-mail: [publicaciones@unirioja.es](mailto:publicaciones@unirioja.es)

# TRABAJO FIN DE GRADO

## Título

**PROPUESTA EDUCATIVA PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS  
SALUDABLES EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**EDUCATIONAL DESIGN FOR THE PROMOTION OF HEALTHY  
HABITS IN PRIMARY EDUCATION**

---

## Autor

María Fernández Segura

---

## Tutor/es

Josep María Dalmau Torres

---

## Grado

Grado en Educación Primaria [206G]

---

**Facultad de Letras y de la Educación**

Año académico

2018/19





## **RESUMEN**

El presente trabajo muestra el diseño de una propuesta de intervención educativa dirigida a los alumnos de quinto de Educación Primaria con el fin de que conozcan la importancia que se le otorga a la promoción y el fomento de los hábitos saludables para cambiar los estilos de vida de la sociedad actual y desarrollar un estilo de vida activo desde edades tempranas.

El proyecto está organizado en 5 sesiones basadas en el aprendizaje significativo, activo y participativo con la utilización del juego como recurso motivador. Los estilos de enseñanza empleados se apoyan principalmente en la utilización del trabajo cooperativo – competitivo, la asignación de tareas, el mando directo y un descubrimiento guiado que posibilite a los alumnos hallar la solución a las preguntas del docente sobre los hábitos saludables.

Las actividades están dirigidas a los alumnos del colegio Escuelas Pías de Logroño, pero se pueden poner en práctica en cualquier otro centro ya que los conocimientos que los niños tienen a estas edades acerca de estos temas son muy similares.

Los resultados que se han obtenido de su aplicación en un contexto real demuestran que los saberes de los alumnos sobre los alimentos que componen cada grupo nutricional o lo qué es o no es saludable es muy bajo en comparación a mi idea previa y se debería incidir más para cumplir correctamente los objetivos planteados. Por otra parte, la motivación y el interés que los niños y niñas tuvieron acerca de estos contenidos es sublime ya que muchos se interesaban por conocer lo verdaderamente beneficioso para su salud.

## **PALABRAS CLAVE**

Hábitos saludables, Educación Física, alimentación, salud.

## **ABSTRACT**

The present work shows the design of an educational intervention proposal directed to the fifth-grade students of Primary Education. The aim of this work is that they knew the importance that is given to the promotion of healthy habits to change the current society lifestyles and develop an active lifestyle from an early age.

The project is organized in five sessions based on a meaningful, active and participatory learning method, with the use of the game as a motivating resource. The teaching styles are mainly based on the use of cooperative-competitive work, assignment of tasks, direct control and a guided discovery that enables students to find the solution to the teacher's questions about healthy habits.

The activities are aimed at students of the Escuelas Pías of Logroño, but can be implemented in any other center because children 's knowledges about these topics are very similar at these ages.

The results, which have been obtained from its application in a real context, show that students' knowledge about the nourishments that make up each nutritional group or about what is healthy or is not healthy is very low, compared to my previous idea and should be more influential to correctly fulfill the objectives set. On the other hand, the motivation and interest that children had about these issues is sublime, due to the fact that many of them were interested in knowing what is truly beneficial for their health.

## **KEYWORDS**

Healthy habits, Physical Education, nutrition, health.

## ÍNDICE

1.	Introducción.....	7
2.	Objetivos.....	9
3.	Marco teórico.....	11
3.1.	Promoción de hábitos saludables en el área de Educación Primaria. ....	11
3.2.	Definición de salud. ....	12
3.2.1.	Relación de la actividad física con la salud. ....	13
3.3.	Definición de Educación para la salud (EPS). ....	14
3.4.	Dieta de los estudiantes.....	16
3.4.1.	Beneficios de la Dieta Mediterránea.....	18
3.5.	Definición sobrepeso y obesidad. ....	19
3.5.1.	Estudios sobrepeso, obesidad, sedentarismo ....	20
4.	Propuesta de intervención.....	25
4.1.	Justificación del proyecto.....	25
4.2.	Población a la que se dirige el proyecto educativo. ....	26
4.3.	Temporalización.....	26
4.4.	Metodología. ....	29
4.5.	Objetivos didácticos. ....	31
4.6.	Competencias clave.....	32
4.7.	Contenidos educativos. ....	32
4.8.	Criterios de evaluación.....	32
4.9.	Estándares de aprendizaje. ....	33
4.10.	Diseño de las sesiones.....	34
4.11.	Resultados ....	36
4.12.	Evaluación.....	37
5.	Conclusiones.....	38
5.1.	Dificultades encontradas en el desarrollo del trabajo. ....	39
5.2.	Prospectiva de continuidad. ....	39
6.	Bibliografía.....	40
7.	Webgrafía. ....	43
8.	Anexos.....	45

## **TABLAS**

Tabla 1. Ingesta diaria recomendada de energía y nutrientes en la etapa escolar.

Tabla 2. Cronograma de la planificación del proyecto.

Tabla 3. Calendario de las sesiones.

Tabla 4. Organización de las sesiones.

## **FIGURAS**

Figura 1. Pirámide NAOS.



## **1. Introducción.**

Actualmente, la preocupación por gozar de una buena salud es un factor muy influyente que tiene una importante repercusión social. El llevar un estilo de vida saludable es un elemento relevante a la hora de prevenir determinadas enfermedades como las del corazón, pero con las “comodidades” de nuestros tiempos cada vez es más difícil seguir estos hábitos.

Es muy importante que desde la infancia se les inculque estos hábitos sanos ya que su evolución posterior va a depender de ello. Los agentes de socialización, como la escuela, son el primer elemento involucrado en esta promoción. Por ello, me he querido centrar en este trabajo, en el fomento de la alimentación ya que es algo indispensable para la vida, garantiza la consecución de una buena salud y un correcto desarrollo físico, psíquico, social y emocional. Este trabajo se orienta en un diseño educativo basado en los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje del Real Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja.

En nuestros días existe bastante publicidad de productos ultra procesados en los medios de comunicación y los niños son muy vulnerables, de modo que considero importante que desde la escuela los estudiantes aprendan a diferenciar lo que es sano y lo que es perjudicial para su salud. Según Rodríguez (2006) la escuela es la principal responsable en generar hábitos saludables que mejoren la calidad de vida de los escolares en un futuro. Conjuntamente a este hecho, el número de niños y niñas con obesidad y sobrepeso va en aumento cada año y aunque existen programas escolares para combatir estas enfermedades como son la estrategia NAOS, el programa PERSEO y el programa PIPO, no se consideran suficientes, por esa razón la escuela debe incidir más en este ámbito para evitar estos trastornos.

Teniendo en cuenta todo lo dicho anteriormente sobre la importancia de la alimentación saludable, quiero llevar a cabo un trabajo centrado en la distinción de los distintos grupos nutricionales y los alimentos que los componen para que así los niños y niñas conozcan la frecuencia de consumo de cada uno de ellos. Por consiguiente, quiero que los alumnos disfruten mientras asimilan estos conceptos, para ello he diseñado 5 sesiones con distintos juegos educativos en las que también se incluye la pirámide NAOS (2015) mediante la técnica del Acrosport.



## **2. Objetivos.**

Los objetivos son los resultados que se pretenden alcanzar al plantear una propuesta determinada. Por tanto, es primordial destacar la importancia de los objetivos, ya que son el pilar sobre el que se asienta todo el contenido de este trabajo.

El objetivo principal del trabajo es diseñar un proyecto educativo sobre la promoción y fomento de los hábitos alimenticios saludables en edades escolares, dirigida a los niños y niñas de quinto y sexto de Educación Primaria.

Con este proyecto educativo se quieren conseguir otros objetivos como:

1. Analizar y reflexionar sobre nuestro entorno inmediato en relación con los hábitos alimenticios y proporcionar soluciones para la mejora de dicha situación.
2. Adquirir conocimiento sobre conceptos, principios y fundamentos de una dieta sana, o de alimentación, o nutrición, etc.
3. Diseñar un programa de juegos orientados a la nutrición relacionados con los estilos de vida saludable.
4. Aplicar una sesión piloto de juegos como medio de intervención educativa del proyecto.

Debemos justificar la necesidad de una mejora de la dieta de los niños y niñas, por lo que este proyecto se ha desarrollado gracias a la recogida de información sobre el estado actual de la sociedad con respecto a los niveles de sedentarismo, obesidad y sobrepeso y dieta estudiantil y las repercusiones en la salud.

Con este trabajo se pretende promover el conocimiento de los hábitos saludables y, además, mejorar el estilo de vida de la sociedad actual incidiendo principalmente en la alimentación.



### **3. Marco teórico.**

#### **3.1.Promoción de hábitos saludables en el área de Educación Primaria.**

Los aspectos que tienen en cuenta a la salud forman parte de la vida de todas las personas, por eso mismo, la educación para nuestra salud debe formar parte del currículo de Educación Primaria. Centrándonos en el Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja, se considera uno de los objetivos generales “la valoración de la higiene y la salud, la aceptación del propio cuerpo y el de los otros, así como el respeto de las diferencias y la utilización de la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (BOR, 14/06/2014, p.6).

Los contenidos del currículum en Educación Física y los objetivos propuestos se distribuyen en tres bloques: “Bloque 1. Habilidades perceptivo – motrices básicas. Bloque 2. Actividades físicas artístico - expresivas. Bloque 3. Actividad física y salud.”. Únicamente, el apartado tres está dedicado específicamente a la salud, aunque no hay que olvidar que este término está presente en los otros dos bloques ya que es un contenido esencial de la asignatura de Educación Física. Por consiguiente, dentro de la etapa de E. Primaria, estos contenidos se trabajan en la asignatura de Ciencias de la Naturaleza, dentro del segundo bloque “El ser humano y la salud”. Ambas asignaturas tienen contenidos comunes relacionados con los hábitos saludables, así como el desarrollo de una correcta alimentación, los beneficios de la actividad física en la salud y la identificación de las prácticas poco saludables y sus consecuencias en el cuerpo humano. En la asignatura de Educación Física se aprecia una atención más directa al desarrollo de tareas que inciden directamente sobre la salud de los escolares mientras que en la asignatura de Ciencias de la Naturaleza los contenidos son más teóricos y las preocupaciones van más encaminadas a la salud como elemento de toma de conciencia y desarrollo de actitudes de cara al medio social en el que nos desenvolvemos (Rodríguez, 2006).

Los asuntos sobre condición física y salud no se basan únicamente en el trabajo de las cualidades físicas básicas, sino que abarcan una amplia gama de conceptos sobre otros ámbitos de la salud relacionados con el cuerpo humano. Estos asuntos están relacionados con la alimentación, la nutrición, la higiene, la hidratación y las consecuencias de los malos hábitos de vida sobre el organismo (Benítez, 2010).

En nuestros tiempos los conceptos de actividad física y salud son empleados en varios contextos cobrando especial importancia por la preocupación que le está dando actualmente la población. Marcos (1989) apoyado por Chillón (2005), indica que la salud se comprende mejor por los contenidos de su concepto que por una definición académica mientras que el término de actividad física está relacionado más con el movimiento, es decir, con el ejercicio físico. Estos términos están proliferando cada vez más, inducidos por una “cultura del cuerpo”, por lo que es aconsejable adoptar hábitos correctos de práctica física que aseguren una correcta salud corporal (Rodríguez, 2006).

No es hasta 1980 cuando se incorpora el concepto de salud corporal como bloque de contenidos ya que, hasta entonces sólo es destacada la actividad física como fuente de salud en los cursos de tercero, cuarto y quinto de Educación General Básica, donde se plantea un equilibrio entre el desarrollo físico y psíquico de los alumnos y se promueve la búsqueda de hábitos y actitudes favorables hacia el ejercicio físico, como medio indispensable para su desarrollo y salud (Rodríguez, 2006).

### **3.2. Definición de salud.**

El concepto de salud es muy amplio, tiene connotaciones subjetivas (Chillón, 2005) (Rodríguez, 2006), no solo se relaciona con la ausencia de enfermedad. Para definirlo podemos fijarnos en sus orígenes, según el Diccionario de la Real Academia Española (2001), el término salud proviene del latín “salus - utis” cuyo significado era “estar en condiciones de superar una dificultad” y se define como “estado que un organismo presenta al ejercer y desarrollar normalmente todas sus funciones”. En 1948 la OMS define a la salud como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Según Chillón (2005), en la definición de la OMS se mencionan las tres dimensiones, la física (refiriéndose a las posibles variaciones del organismo), la mental (describiendo las alteraciones psíquicas de la persona) y la social (asociándola a las relaciones con los demás). A partir de esa época son numerosas las definiciones que han surgido para describir este concepto, encontrando un elemento común en todas ellas, la formulación de la salud en términos positivos y no como ausencia de enfermedad. A partir de la década de los setenta, varios estudios manifiestan tanto los factores internos como los externos del individuo (ambientales y sociales), dirigiendo la acción educativa tanto al individuo como a su medio de interacción, por lo que hay autores que asocian la definición de la salud al grado de

interacción del hombre con su medio (Perea, 2001). La autora define la salud como el “conjunto de condiciones físicas, psíquicas y sociales que permiten a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y en relación con su propio entorno” (p.26). Todas estas definiciones ignoran algunos aspectos importantes como son los componentes biológicos, culturales, económicos, psicológicos y sociales para describir el término salud. Cada definición es, portadora de determinadas normas y valores, siendo así representativa de una postura adoptada al respecto. Actualmente se intenta ir más allá del aspecto estático de la definición propuesta por la OMS y según Manidi, Dafflon-Arvanitou y Cabot, (2002) se define la salud como un equilibrio dinámico, una capacidad del hombre para adaptarse a su entorno y soportar sus agresiones. Rodríguez (2006) en acuerdo con Marcos (1989), señala la existencia de los diferentes tipos de salud: salud física (órganos y sistemas corporales), salud mental (procesos mentales), salud individual (propias de un individuo en concreto), salud colectiva (grupo de individuos) y salud ambiental (estado de salud de los elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana). A su vez, Rodríguez (2006) afirma que el termino de salud está estrechamente unido al concepto de estilo de vida. Este término se define en general como el “conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona”. Rodríguez y Agulló (1999, p.248) definen el estilo de vida como “un conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y/o actividades (en nuestro caso, actividades culturales, de ocio y tiempo libre)”, es decir, el estilo de vida de una persona viene definido por las personas y el entorno que le rodea. Según esta última definición puede pensarse que los “hábitos de vida” y los “hábitos saludables” están relacionados, pero es en realidad el concepto de “estilos de vida” el que deriva en este sentido asociado con el término “calidad de vida” (Ruiz, García y Casimiro, 1998).

### **3.2.1. Relación de la actividad física con la salud.**

Los estilos de vida se pueden dividir en “saludables” y “no saludables”. A la hora de hablar de hábitos saludables, según Martínez (2010), nos tenemos que centrar en 3 áreas para prevenir la conducta alimentaria: en primer lugar, la alimentación, con la importancia de una alimentación sana, basada en la variedad y equilibrio de los ingredientes, el cuidado e higiene bucal. En segundo lugar, el ejercicio físico y, por último, el cuidado de uno mismo, invirtiendo las horas de sueño y descanso que nuestro cuerpo necesita, la higiene y el cuidado de la imagen, la responsabilidad de la propia salud

evitando conductas de riesgo. Por el contrario, los hábitos de vida “no saludables” se identifican con el consumo de determinados tipos de drogas, una alimentación basada en productos procesados azucarados y/o grasientos, poca práctica de actividad física y actitudes de higiene y descanso de mala calidad.

La Educación Física y la “Educación para la salud”, se pueden relacionar de tal forma que como hemos comentado anteriormente, dentro del currículo la Educación Física tiene que aparecer un componente muy importante de “Educación para la salud”.

Varios autores argumentan que la Educación Física es muy importante a la hora de que los escolares lleven a cabo hábitos de vida saludables y la fijación de estos hábitos supone una valoración fundamental del efecto que esta materia va a tener en el estilo de vida y en la salud de los niños y niñas a largo plazo.

### **3.3. Definición de Educación para la salud (EPS).**

Los niños y niñas pasan muchas horas dentro de la escuela, por ello, para conseguir un estado de salud y bienestar óptimos, la escuela es el principal organismo para mejorar la salud, el estilo de vida y promocionar entornos saludables. Según la definición expuesta por Perea (1992) recuperada por Ruiz, García y Casimiro (1998), la Educación para la Salud (EPS) se define como un proceso de formación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva. Esta EPS en los centros escolares sirve de herramienta para promover la salud y evitar las enfermedades que se derivan de una práctica no saludable, bajo responsabilidad de todos los agentes implicados en la comunidad educativa como son las familias, el sistema sanitario y la escuela que deberían ponerse de acuerdo para transmitir al alumnado un mensaje sobre la promoción del cuidado de la salud y los hábitos saludables a través de una alimentación sana y de actividad física diaria (Muñoz, Fernández y Navarro, 2015).

Mediante esta educación desarrollamos una nueva relación hacia la comida y prevenimos futuros problemas de salud, de esta forma los alumnos aprenden la importancia de seguir hábitos saludables de alimentación, higiene y ejercicio físico (Agirre, 2015). De esta forma, si el gobierno invirtiera más en promover una educación



nutricional en los colegios basada en aspectos para prevenir los malos hábitos y que la población llevara una vida más activa, se ahorraría bastante dinero en el tratamiento de las enfermedades de esta índole, que están cada vez más en aumento. Esta educación se podría llevar a cabo dentro de la materia de Educación Física.

Según Ruiz, García y Casimiro (1998), los hábitos más importantes que hay que trabajar en la Educación Física para conseguir una adecuada EPS tienen que ver con la educación de la respiración y la postura corporal, la higiene corporal, los hábitos alimenticios considerando de gran importancia una hidratación continuada mediante la realización de AF, el consumo de nutrientes esenciales y la creación de una actitud crítica hacia los patrones consumistas de nuestra sociedad, y, por último, el conocimiento y la aplicación de los primeros auxilios para la posible aparición de un incidente.

La alimentación en la salud de las personas como de los seres vivos es primordial. Si un individuo realiza actividad física frecuentemente deberá consumir mayor cantidad de alimentos debido a que el gasto energético es mayor. Esta alimentación se caracterizará por ser variada, llena de nutrientes naturales y no complementos alimenticios. Los adultos deberán llevar una alimentación equilibrada para así enseñársela a los niños y que estos sigan este hábito saludable. Según Delgado y Tercedor (2002), a través de la creación de unos hábitos alimenticios adecuados, se posibilita un adecuado cuidado del cuerpo, consiguiendo una mejora de la autoestima y bienestar personal, así como la prevención de futuras enfermedades en la vida adulta. La intención de la educación en alimentación y nutrición es transmitir los conocimientos que ayuden a realizar elecciones relacionadas con la dieta para que promuevan, mantengan o beneficien la salud. El concepto de educación en alimentación y nutrición está íntimamente relacionado con la educación en salud (González y Villa, 2015).

La alimentación en la infancia es muy importante, durante estos años los niños están viviendo una etapa de crecimiento, desarrollo y maduración tanto física como personal y el consumo de determinados alimentos influye de manera gradual sobre ello. Además, hay que tener en cuenta que los niños que realizan práctica deportiva deberán aumentar su ingesta de calorías en comparación con los niños que no realizan ninguna actividad física.

Los hábitos saludables que los escolares adquieren a estas edades son primordiales para los años posteriores ya que si se acostumbran a llevar una alimentación sana, equilibrada y variada de igual forma que una continua realización de actividad física estarán mejor capacitados a seguir estos hábitos en la adultez a diferencia de los niños que tengan hábitos de vida poco saludables, a los cuales les será más difícil el cambio de actitudes y tendrán más posibilidades de fracasar a la hora de llevar a cabo un estilo de vida sano. Para ello es muy importante el papel de los maestros en la educación de los hábitos saludables, los maestros que están formados en nutrición favorecen a que los alumnos se adhieran más fácilmente al consumo de la dieta mediterránea, a la realización de actividad física y a la disminución del número de horas diarias frente a las pantallas (Arriscado et al., 2014).

Cuando analizamos la alimentación del niño hay que tener en cuenta el proceso de crecimiento y desarrollo. La alimentación a estas edades es importante ya que determina su grado de crecimiento. Los estudiantes necesitan estar en buenas condiciones físicas y mentales para obtener un buen rendimiento escolar. Con el cambio de sociedad del siglo XXI, las nuevas modas... las familias optan más por consumir productos ya preparados que el hecho de estar cocinando durante un gran periodo de tiempo. El consumo de este tipo de comidas repercute perjudicando a la salud ya que tienen un contenido energético elevado con muy bajo aporte nutritivo.

### **3.4. Dieta de los estudiantes.**

La alimentación es muy importante para gozar de una buena salud además de favorecer el rendimiento académico, por ello, la toma de cada educando debe tener en cuenta las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes en cada periodo de edad, según el sexo, la velocidad de crecimiento, el nivel de actividad física y el estado ponderal. Una alimentación insuficiente tiene repercusiones directas en el desarrollo físico, psíquico y en el proceso de aprendizaje, por lo que se deben planificar menús equilibrados y saludables, cuidando la calidad, variedad y adecuada cantidad para cada usuario (Rivero et al., 2015). La alimentación del escolar está siendo objeto de atención creciente, principalmente como consecuencia en el padecimiento de sobrepeso y obesidad. En nuestros días la alimentación infantil en España se aleja del patrón de dieta mediterránea, y recibe una clara influencia del modelo occidentalizado de alimentación.

Una buena alimentación deberá de ser equilibrada, sana y variada. La mayoría de los alimentos que ingieren los estudiantes en su vida diaria contienen una gran cantidad de sustancias químicas y orgánicas diferentes, denominadas nutrientes (Álvarez, C., 2017). Estos nutrientes se dividen en: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales.

Hoy en día podemos observar un montón de mitos sobre la alimentación de los niños que se caracterizan por la restricción del consumo de determinados alimentos y el etiquetado de algunos alimentos como buenos o malos. Según Delgado y Tercedor (2002), la dieta en la que debe basarse la alimentación de un escolar tiene que ser rica en carbohidratos complejos, rica en proteínas, adecuada en ácidos grasos esenciales, suficiente en vitaminas, minerales, agua y fibra. Los carbohidratos le producen la energía necesaria para enfrentarse al día a día, las proteínas mejoran su sistema inmunológico además de cooperar en la formación de los tendones, cartílagos, uñas, cabello... Los ácidos grasos esenciales protegen el corazón, el cerebro y el sistema nervioso para un correcto funcionamiento. Las vitaminas fortalecen los huesos, refuerzan la visión, mejoran la coagulación sanguínea, entre otros de sus beneficios. El agua es el componente primordial del ser humano ya que la mayor parte de nuestro cuerpo, aproximándonos al 70% está formado por agua y una buena hidratación ayuda en el funcionamiento de los órganos vitales.

Según Ortega y Jiménez (2015), la ingesta diaria recomendada de energía y nutrientes en la etapa escolar es la siguiente:

Tabla 1.

*Ingesta diaria recomendada de energía y nutrientes en la etapa escolar.*

	INGESTA DIARIA RECOMENDADA		APORTE RECOMENDADO DE NUTRIENTES POR CADA 1000 KCAL
	Varones 10 – 13 años	Mujeres 10 – 13 años	Varones 10 – 13 años
<b>Energía (kcal)</b>	2250	2100	
<b>Proteínas (g)</b>	43	41	
<b>B<sub>1</sub> (mg)</b>	0.9	0.9	
<b>B<sub>2</sub> (mg)</b>	1.4	1.3	
<b>B<sub>3</sub> (mg)</b>	1.2	1.1	
<b>B<sub>12</sub> (mg)</b>	2.1	2.1	
<b>Niacina (mg)</b>	15	14	
<b>Ácido fólico</b>	300	300	
<b>Vitamina c (mg)</b>	60	60	26.7
<b>Vitamina d</b>	15	15	6.7
<b>Vitamina a</b>	1000	800	
<b>Vitamina e (mg)</b>	10	8	4.4
<b>Vitamina k</b>	60	60	
<b>Ácido pantoténico (mg)</b>	4	4	
<b>Biotina</b>	20	20	
<b>Calcio (mg)</b>	1300	1300	577.8
<b>Magnesio (mg)</b>	250	240	
<b>Hierro (mg)</b>	12	15	5.3
<b>Zinc (mg)</b>	15	12	
<b>Yodo</b>	150	150	
<b>Fluoruro (mg)</b>	2	2	
<b>Selenio</b>	40	45	

Nota. Recuperado de “*Libro blanco de la nutrición infantil en España*”, de Rivero et al. 2015, pp. 116-117, Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.

### 3.4.1. Beneficios de la Dieta Mediterránea.

A lo largo de la historia, el concepto de dieta saludable ha ido cambiando en cuanto a los componentes necesarios y en cuanto a su proporción. Antigamente la preocupación iba encaminada a evitar déficits nutricionales, actualmente, se entiende este concepto de dieta como aquella dieta que aporta todos los nutrientes necesarios para el organismo de forma equilibrada, variada y suficiente. La dieta más conveniente para estas personas en proceso de crecimiento es seguir el modelo de la dieta mediterránea, que se basa en el consumo variado de todo tipo de alimentos en mayor o menor medida. Desafortunadamente, los países mediterráneos están reemplazando la tradicional dieta mediterránea por otros hábitos no tan saludables y, por el contrario, los países del norte

de Europa están reemplazando estos hábitos y consumiendo en mayor medida alimentos típicamente mediterráneos como el aceite de oliva y las frutas (Arriscado, Dalmau, Zabala y Muros, 2014).

Rodríguez (1999) define la dieta mediterránea como un tipo de alimentación de configuración, de presentación, de costumbres culturales y sociales muy diferentes, que se realiza en los países que componen la cuenta mediterránea [...]. Hay muchos autores que cuestionan esta dieta, pero todos coinciden en que esta dieta se caracteriza por un alto contenido de alimentos vegetales como el pan, la pasta, las verduras, las hortalizas frescas, las legumbres, fruta de temporada; grasas saludables como el aceite de oliva; consumo frecuente de pescado; productos lácteos y huevos; moderado consumo de carnes rojas; altas cantidades de consumo de aves de corral. Esta dieta se conoce por incluir altas cantidades de carbohidratos y fibra y baja cantidad de ácidos grasos saturados.

Los beneficios que se destacan del consumo de este tipo de alimentos de forma equilibrada tienen que ver con una reducción de los niveles de colesterol malo (LDL), una presión arterial baja, una reducción del riesgo de padecer diabetes. Esta dieta es aconsejable en la prevención de la obesidad ya que está compuesta por hidratos de carbono complejos y grasas monoinsaturadas.

### **3.5. Definición sobrepeso y obesidad.**

Actualmente, el sobrepeso y la obesidad siguen siendo un problema de salud en los escolares que cada vez se va agravando más. Por primera vez, hay más personas en el mundo con sobrepeso que con desnutrición y se prevé que en los próximos años podrían doblarse estas cifras. La aparición de este tipo de problemas es debido a la influencia de factores como la mala alimentación o la ausencia de actividad física, entre otros, ya que esta enfermedad tiene múltiples factores. Al hablar de estos problemas tenemos que saber diferenciarlos, en primer lugar, según D. Blázquez (2018, pp. 20-21), “el sobrepeso consiste en el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado dentro de los límites adecuados para la edad y sexo, no solo suele ser causa de la adiposidad en el cuerpo; podría ser por el peso de la estructura ósea, el incremento de la masa muscular, la presencia de líquidos corporales o por otras razones, mientras que, la obesidad, es el incremento de peso corporal por encima del 15% del valor considerado normal, y también, como consecuencia del aumento de la grasa corporal”. Según la OMS la obesidad es una gran acumulación de grasa corporal nociva para la salud. Pero también

podríamos decir que la obesidad es un aumento de la adiposidad, resultado de un balance positivo crónico de energía, entre la ingesta y el gasto calórico (Rivero et al., 2015).

“Una alimentación desequilibrada, un estilo de vida sedentario, la excesiva preocupación por la comida y/o el peso corporal y el bajo nivel socioeconómico y educativo, entre otros motivos englobados en el concepto de ‘ambiente obesogénico’, explican en gran medida las actuales tasas de obesidad en la infancia y adolescencia” (Rivero et al., 2015, p. 317).

Entre las principales causas que favorecen este fenómeno, podemos destacar que cada vez hay más sedentarismo debido a que los niños ya no juegan tanto en el exterior y son más partidarios de jugar en casa con el uso de las nuevas tecnologías (Staiano y Calvert, 2011) (Rivero et al., 2015). Otro factor influyente es el seguimiento de una dieta inadecuada por parte de los escolares, con un consumo abundante de grasas saturadas y azúcares refinados y una disminución de frutas y verduras. Muchos padres no son conscientes de que sus hijos sufren estas enfermedades y se excusan definiéndoles como “fuertes”, “anchos de hueso”, “grandes” ... Entonces estos niños no son conscientes de lo que puede derivar el no cuidar su alimentación y ejercicio y acarrearía unos gravísimos problemas de salud en el futuro, lo que los llevaría a producir trastornos y enfermedades de elevada trascendencia como el colesterol, la hipertensión, la diabetes o problemas psicológicos como depresión, ansiedad, entre otros. Anteriormente, nuestro país era conocido por el consumo de la dieta mediterránea, donde predominaba el consumo de frutas y verduras frescas, pero actualmente, el consumo de alimentos procesados les está ganando protagonismo (Núñez-Quiroga et al., 2019). Los anuncios publicitarios de las grandes industrias de productos procesados son muy convincentes en estas edades, lo que los lleva a consumir productos ricos en azúcar, grasas y sal, así como refrescos azucarados.

Asimismo, una mala alimentación en la infancia podría acarrear graves problemas de salud en la adultez. Algunas personas mayores padecen problemas cardiovasculares debidos a su mala alimentación en la infancia.

### **3.5.1. Estudios sobrepeso, obesidad, sedentarismo.**

En el año 2000, la OMS declaró la obesidad como una epidemia mundial por lo que se crearon políticas de salud pública. En 2004 en España se creó la estrategia NAOS

para prevenir y tratar la obesidad desde la nutrición y la actividad física. La pirámide NAOS está dividida en dos partes iguales, una dedicada a la alimentación y la otra dedicada a la actividad física.



*Figura 1.* Pirámide NAOS. Fuente: Estrategia NAOS de la AECOSAN. (Recuperado de: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm))

La mayoría de los organismos públicos recomiendan que la actividad física diaria de los niños oscile alrededor de los 60 minutos de actividad aeróbica y que al menos tres veces por semana realicen entrenamientos de fuerza.

Según la Encuesta Nacional de la Salud, con datos relevantes a junio de 2018, existe un elevado índice de sedentarismo referente a las edades comprendidas entre los 5 y los 14 años. El porcentaje es mayor en las mujeres que en los hombres con una diferencia del 20% aunque entre ambos sexos existe un porcentaje de sedentarismo del 14%, débilmente elevado que hace 8 años, que el sedentarismo total rondaba el 12 % de la población. Lo que si me gustaría constatar es que los valores en cuanto al sexo femenino han disminuido un 5%. Los factores que favorecen estas conductas se encuentran en tener una televisión u ordenador con juegos en la habitación del niño, los desplazamientos mediante vehículos de locomoción o un escaso número de horas de descanso nocturno. Además de las consecuencias negativas, diversos estudios muestran que los comportamientos sedentarios son predictores de otros hábitos perjudiciales como una

actividad física insuficiente y unos patrones alimentarios poco saludables. El hecho de estar frente a la pantalla induce a consumir alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, tanto por la influencia de la publicidad como por la facilidad de consumirse viendo la televisión (Arriscado et al., 2014).

Además, es importante mencionar que la población infantil de edades comprendidas entre los 5 y 14 años realiza un incorrecto desayuno o aún peor, no desayuna. Solo el 14% de la población realiza un desayuno completo en el que incluyen hidratos, fruta y algo líquido que pueden ser lácteos. La mayoría realizan el desayuno sin incluir una ración de fruta (64,1%) y basándose en alimentos procesados como galletas o bollería (ENS, 2018). Es importante que los niños realicen un correcto desayuno ya que si no es así los estudiantes no tienen la suficiente energía como para rendir en el colegio y se sentirán apáticos durante el día. De la misma forma que el desayuno, es la realización de un correcto ‘snack’ en el recreo que les ayudará a coger la suficiente energía antes de realizar la comida principal (Pozuelos y Travé, 1993). Muchos de los alumnos consumen productos procesados e incluso golosinas en el recreo ya que es lo más fácil para los padres porque no lo tienen que preparar.

Si hablamos del consumo de fruta fresca (dejando de lado el consumo de zumos), solamente el 57% de la población consume fruta a diario frente al casi 3% que no consume. En relación con estos alimentos podemos mencionar que únicamente el 28.8% de la población consume verduras y hortalizas diariamente, aunque sí el 46.5% de la población las consumen varias veces a la semana, pero no a diario. Otro dato muy relevante es que el 45% y 6.6% de la población de estas edades consume diariamente dulces y refrescos azucarados respectivamente. En cuanto al consumo de lácteos, podemos hablar de que el 94% de la población los consume a diario frente al 0.7% que no lo hace nunca (ENS, 2018).

Después de conocer los distintos datos en cuanto al nivel de actividad física y la alimentación de la población infantil española, es hora de hablar de los niveles de obesidad y sobrepeso de este rango de edad. Según la Encuesta Nacional de Salud (2018), únicamente el 51.5% de los habitantes de este rango de edad se encuentra en normo peso frente al 18.7% de la población con sobrepeso. Pese a los resultados de este estudio también es elevado el porcentaje de niños con peso insuficiente (10.5%).



Centrándonos en la Comunidad Autónoma de La Rioja, con datos del 2015, hay estudios que afirman, tal como a nivel nacional, que los niveles de actividad física son superiores en el sexo masculino con respecto del femenino. Además, es positivo saber que la mayoría de los alumnos y alumnas dormían entre nueve y diez horas por la noche, acudían al colegio andando o en bicicleta y, por consiguiente, realizaban alguna actividad extraescolar (69%), donde se pudo observar que la práctica física fue mayor en el sexo masculino (Arriscado et al., 2015).

Por otro lado, en cuanto al nivel de obesidad y sobrepeso, según un estudio realizado por Arriscado, Muros, Zabala y Dalmau (2014), se estableció que el 23.7% de los escolares padece sobrepeso y el 3.3% obesidad. Los porcentajes entre ambos sexos fueron muy similares con la única diferencia de que no hubo ninguna mujer con obesidad mientras que el 6.5% de los hombres sí. Por lo que podemos afirmar que el ser hombre está relacionado con ser obeso. En este estudio también se refleja que los datos de obesidad de los países del sur de Europa, entre el 6 y el 19%, son muy lejanos con la media de los países del Norte, que se sitúan entre el 2 y 4 %.

Los escolares de La Rioja consumen un mayor porcentaje de cereales en el desayuno, lo cual les beneficia y les aporta la energía necesaria para enfrentarse al resto del día. De igual forma, cada vez son más los que consumen un par de lácteos al día y menos los que consumen dulces habitualmente. Por otro lado, los chicos y chicas de Logroño no son muy afines al consumo de frutas, verduras, pescado y frutos secos, pero, suelen visitar habitualmente establecimientos de comida rápida. Estos datos nos llevan a la occidentalización de nuestra alimentación basada en consumo de alimentos fáciles de preparar, ricos en grasas saturadas y azúcares (Arriscado et al., 2014).



#### **4. Propuesta de intervención.**

##### **4.1. Justificación del proyecto.**

La propuesta que vamos a abordar se centra específicamente en favorecer la alimentación saludable de los alumnos de los últimos cursos de Educación Primaria, para inculcar prácticas saludables que den lugar a una disminución de la obesidad y otras enfermedades derivadas de la mala práctica de estos. Este proyecto se fundamenta en que los alumnos distingan los alimentos saludables de los que no lo son y sepan consumirlos conscientemente, favoreciendo una mejora de su estilo de vida. La alimentación es el tema principal, pero también se trabajan otros temas como la actividad física y la relajación, que favorecen un cambio en el estilo de vida.

La obesidad se está convirtiendo en la enfermedad del siglo XX. A pesar de tener causas genéticas, los estilos de vida actuales y las conductas imitadas entre padres e hijos y los factores externos, como la publicidad también influyen. Estas causas han provocado un aumento de sedentarismo y baja realización de actividad física, lo que conlleva a un empeoramiento de la salud presente y futura de la población infantil (Arriscado et al., 2015).

Es importante que los chicos y chicas aprendan la importancia de llevar una alimentación saludable, rica en nutrientes y baja en grasas saturadas. Los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños (Macías M., Gordillo S. y Camacho R., 2011). Por ello, se van a trabajar actividades que involucren a los alumnos en la importancia de llevar a cabo una buena alimentación. El producto final del proyecto será el de construir un menú equilibrado basándose en los principios de la estrategia NAOS.

El desarrollo de este proyecto ha surgido debido a que, durante mi estancia en prácticas, a través de la observación directa y las conversaciones con los niños y niñas, he podido comprobar la poca información que tienen sobre estos aspectos y el gran aumento de sobrepeso a estas edades. Por ello, he querido desarrollar un proyecto centrado principalmente en la alimentación, ya que la considero la base de los estilos de vida saludables.

El proyecto se va a llevar a cabo dentro del horario lectivo en las horas en las que el polideportivo y el gimnasio estén libres, aunque también vamos a ocupar algunas de las horas destinadas a la asignatura de Educación Física, cedidas por el maestro.

El planteamiento de este proyecto educativo piloto está diseñado para poder integrarse en una programación didáctica o como un proyecto transversal e interdisciplinar para las diferentes asignaturas.

#### **4.2. Población a la que se dirige el proyecto educativo.**

La propuesta educativa está dirigida al CPC Escuelas Pías de Logroño, en la Comunidad Autónoma de La Rioja. Pero más en concreto está dirigida a los alumnos de quinto y sexto de Educación Primaria, dentro de la asignatura de Educación Física. El curso con el que se va a llevar a cabo va a ser con quinto, el cual está compuesto por 3 clases de 25 alumnos: distribuidos en un total de 45 alumnas y 30 alumnos.

El curso presenta grandes diferencias en sus ritmos de aprendizaje. Además, muchos de ellos presentan algunos trastornos de aprendizaje (TDA-H, dislexia...) y conductuales (conductas impulsivas), tratados por la psicóloga del centro. El número de alumnos repetidores es muy bajo, en total son tres los alumnos que por varias razones han tenido que volver a cursar algún curso.

Los alumnos y alumnas provienen de familias de clase media – baja provenientes del barrio Madre de Dios de Logroño, el cual está compuesto principalmente por familias de clase obrera.

Para finalizar este apartado me gustaría decir que no hay gran diversidad cultural. La mayoría de los alumnos son de nacionalidad española, aunque también podemos encontrar nacionalidades del norte de África y Latinoamérica.

#### **4.3. Temporalización.**

El proyecto se va a llevar a cabo las primeras semanas del mes de junio, coincidiendo con el día internacional de la nutrición, celebrado el 28 de mayo.

El proyecto tiene una duración de cinco sesiones. Cada sesión dura aproximadamente 60 minutos donde se trabajan diversos juegos relacionados con los hábitos saludables, incidiendo principalmente en la alimentación. En todo caso se intentará ser flexible en todas las sesiones ya que según vayan transcurriendo las

actividades y la participación de los niños/as se realizarán cambios o no, si fuera preciso, tanto en el desarrollo de la actividad como en el tiempo de duración de estas.

Las sesiones no se van a trabajar al mismo tiempo con todas las clases, sino que se elegirá el horario más conveniente a cada grupo de alumnos.

El cronograma de la planificación, diseño y puesta en práctica de la aplicación viene determinado a continuación en la tabla 2.

Tabla 2.

*Cronograma de la planificación del proyecto.*

FASE	SEMANA	ACTIVIDADES
INICIAL	4 – 10 febrero	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diseño y programación de las sesiones.</li> <li>▪ Reuniones con el profesor del TFG.</li> </ul>
	10 – 17 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diseño y programación de las sesiones.</li> <li>▪ Reuniones con el profesor del centro educativo.</li> <li>▪ Preparación de los permisos para llevar a cabo la propuesta.</li> <li>▪ Redacción de los objetivos del proyecto.</li> </ul>
	18 – 24 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lista de materiales necesarios.</li> <li>▪ Autorización (estancia) firmada por parte del director y del maestro tutor del centro.</li> <li>▪ Autorización (estancia) firmada por parte del tutor del TFG.</li> <li>▪ Entrega de la autorización a las autoridades correspondientes.</li> </ul>
	25 – 3 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aceptación del permiso de estancia por parte de la Universidad de La Rioja.</li> <li>▪ Reserva de espacios.</li> <li>▪ Revisión de los materiales del polideportivo.</li> <li>▪ Pacto de los horarios de la realización de la propuesta.</li> </ul>
INTERVENCIÓN	4 – 10 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elección del curso con el que se va a realizar la propuesta.</li> <li>▪ Información de los alumnos que van a participar en las actividades.</li> </ul>
	11 – 18 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reuniones con los tutores de los alumnos.</li> <li>▪ Reformulación de las actividades de la aplicación.</li> </ul>
	19 – 25 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preparación de los materiales convencionales.</li> <li>▪ Presentación de las sesiones a los maestros.</li> <li>▪ Organización y reserva del polideportivo.</li> </ul>
	27 – 2 de junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organización de los materiales por sesiones.</li> </ul>
FINAL	3 – 9 de junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Puesta en práctica de las sesiones.</li> </ul>
	10 – 16 de junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Puesta en práctica de las sesiones.</li> </ul>
	17 – 23 de junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Puesta en práctica de las sesiones.</li> <li>▪ Evaluación de los resultados.</li> <li>▪ Informe de las dificultades surgidas</li> </ul>

Tabla 3.

*Calendario de las sesiones.*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 1º sesión	5 2º sesión	6	7
10	11	12 3º sesión	13	14
17	18 4º sesión	19 5º sesión	20	21
24	25	26	27	28
31				

#### 4.4. Metodología.

La metodología llevada a cabo en las próximas sesiones es acorde con la llevada diariamente en las clases de Educación Física.

Cada sesión se divide en tres partes, los primeros diez minutos de la sesión se destinan a la realización de actividades de calentamiento donde se pretende que los alumnos se familiaricen con el objetivo a conseguir en cada sesión y pasen del estado de reposo a un estado de actividad de nivel moderado, preparando al organismo para posteriores esfuerzos; a continuación, se desarrolla la parte principal donde trabajaremos actividades centradas en los objetivos de la sesión y, por último, en los últimos diez minutos, trabajaremos aspectos que tienen que ver con la relajación corporal, aspecto de vital importancia para facilitar la vuelta progresiva al estado normal del organismo y también dispondrán de un corto periodo de tiempo para su aseo y cambio de ropa en los vestuarios.

Lo que pretendemos con este proyecto es que el alumno se habitúe a la alimentación saludable. La metodología utilizada está basada en los siguientes principios:

- Aprendizaje activo y participativo.
- Aprendizaje significativo.
- El juego como medio de aprendizaje. “A través del juego el niño aprende a prestar atención en lo que está haciendo, a resolver los problemas que surgen, a memorizar, a razonar, etc. y gracias a ello su pensamiento se desarrolla hasta llegar a ser conceptual, lógico y abstracto” (Zabaleta, 2015, p.22).

Los estilos de enseñanza que vamos a utilizar en las actividades de las sesiones son:

- Mando directo: el maestro indica la forma de hacer los ejercicios y el alumno los ejecuta. El maestro es quien lleva el mando de la acción.
- Asignación de tareas. El profesor actuará como guía, como mediador entre los materiales, las actividades y le asignará una tarea a cada alumno dentro de un equipo.
- Descubrimiento guiado. El profesor plantea una pregunta y los alumnos tras consensuar la solución de forma verbal la llevan a la práctica. El alumno es el protagonista de la actividad.
- Aprendizaje cooperativo. Los alumnos tanto libres por el espacio como en pequeños grupos necesitan de ayuda mutua para poder realizar las actividades.
- Trabajo cooperativo – competitivo. Los alumnos son distribuidos en pequeños grupos donde cooperan con el resto de los miembros del grupo, pero a la vez son rivales de los otros equipos para intentar ser mejor y ganarles.

Las actividades planteadas son variadas, pero a su vez recorren las distintas necesidades del proceso de aprendizaje. Están desarrolladas con el fin de despertar la curiosidad de los estudiantes sobre lo que deben consumir diariamente con mayor o menor frecuencia.

Se va a utilizar como estrategia metodológica la progresión y la continuidad, ya que en cada sesión se van a ir introduciendo aspectos nuevos de la alimentación y de los hábitos de vida saludables para intentar concienciar de la importancia de llevar a cabo una correcta realización de éstos para evitar futuras enfermedades.

Los materiales e instalaciones que vamos a utilizar son:

- El polideportivo y el patio del colegio.
- Material convencional: lápices, cartulinas, fichas y documentos informativos, imágenes de alimentos, etiquetas de alimentos, tarjetas con los distintos grupos que conforman los alimentos y un mapa del polideportivo/ patio del centro.
- Material no convencional: colchonetas, balón de gomaespuma, petos y reproductor de audio.



La agrupación de los alumnos va a ser diversa, primando actividades en las que los alumnos trabajen:

- Individualmente.
- Por parejas: unas veces determinadas por el docente y en otras ocasiones dejándoles de forma libre.
- Pequeño grupo de entre 4 y 5 componentes. De esta forma fomentamos el trabajo en equipo a la vez que se desarrollamos la competitividad y el esfuerzo en el trabajo por ser mejor que los otros equipos. Para la asignación de los participantes en cada grupo se seguirá el mismo procedimiento que para las parejas, una vez serán distribuidos por el maestro, de forma heterogénea, favoreciendo el desarrollo social y otras se les dejará organizarse de forma libre.

Al finalizar cada sesión se ha diseñado una rúbrica para poder calificar tanto mi actuación como la adquisición por parte de los alumnos de los objetivos propuestos y comprobar que los juegos eran adecuados a su edad (Ver anexo 1). Con este instrumento de evaluación se pretende tener una visión detallada de la sesión para así poder incidir más en unos aspectos u otros en las futuras aplicaciones.

#### **4.5.Objetivos didácticos.**

El fin de la Propuesta Educativa es promover, de forma activa y divertida, la importancia del consumo de alimentos saludables para llevar unos hábitos de vida saludables en niños y niñas de Educación Primaria.

1. Identificar acciones saludables y no saludables.
2. Reconocer los inconvenientes de tomar grasas saturadas.
3. Conocer, saber, nombrar y clasificar los alimentos según sus valores nutricionales.
4. Distinguir la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada.
5. Controlar las distintas fases de la respiración.
6. Identificar las consecuencias beneficiosas de la inserción de alimentos saludables.
7. Participar de forma motivada y con una actitud agradable en todas las actividades del proyecto.

#### **4.6. Competencias clave.**

- Competencias sociales y cívicas: se adquiere mediante la participación en las actividades de la propuesta utilizando una actitud favorable hacia el docente y sus compañeros.
- Competencia aprender a aprender: los alumnos van a adquirir esta competencia durante la realización de las actividades destinadas a llevar una alimentación saludable como la elaboración de un menú equilibrado o la construcción de la pirámide NAOS.

#### **4.7. Contenidos educativos.**

Bloque I. Habilidades perceptivo-motrices básicas.

- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor.
- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.
- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.

Bloque II. Actividades físicas artístico – expresivas.

- Escenificación de situaciones reales o imaginarias que comporten la utilización de técnicas expresivas.

Bloque III. Actividad física y salud.

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.

#### **4.8. Criterios de evaluación.**

Bloque I. Habilidades perceptivo – motrices básicas.

1. Aplicar soluciones motrices ante situaciones con diversidad de estímulos y condicionante espacio temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas.

2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego colectivo, con o sin oposición, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos.

3. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la Práctica de actividades físico - deportivas y artístico expresivas.

8. Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.

#### Bloque II. Actividades físicas artístico-expresivas.

1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

#### Bloque III. Actividad física y salud.

1. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico expresivas.

2. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

10. Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.

### **4.9. Estándares de aprendizaje.**

#### Bloque I. Habilidades perceptivo – motrices básicas.

1.6. Realiza actividades de orientación con ayuda de un plano en un entorno conocido.

2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.

3.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.

8.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

8.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

8.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.

#### Bloque II. Actividades físicas artístico – expresivas.

1.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales

**Bloque III. Actividad física y salud.**

1.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.

2.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc....).

2.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

2.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

10.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.

**4.10. Diseño de las sesiones.**

Las actividades que se exponen a continuación conforman un conjunto de propuestas, de cómo puede llevarse a cabo el trabajo desde el área de EF de hábitos alimenticios saludables.

Las sesiones desarrolladas pueden verse al final del documento en el anexo 2.

Tabla 3.

*Organización de las sesiones.*

Número de sesión	Tipología	Actividad	Descripción gráfica	Duración
<b>SESIÓN 1</b> <b>Presentación</b> <b>hábitos saludables</b>	Calentamiento	1. ¿Somos saludables?		10'
	Parte principal	2. Robots enfermos.		15'
	Parte principal	3. “Simon says...”		15'
	Vuelta a la calma	4. Tensión y distensión		10'
<b>SESIÓN 2</b> <b>Distinguiendo</b> <b>los grupos</b> <b>nutricionales</b>	Calentamiento	1. Vampiros vegetarianos.		10'
	Parte principal	2. Agrupamos alimentos.		15'
	Parte principal	3. Atrapa-alimentos.		15'
	Vuelta a la calma	4. Respiramos juntos.		10'
<b>SESIÓN 3</b>  <b>Aprendemos</b> <b>a comer bien</b>	Calentamiento	1. La erre de televisión.		15'
	Parte principal	2. El pañuelo.		10'
	Parte principal	3. ¿Diario, semanal u ocasional?		15'
	Vuelta a la calma	4. Estudio de una etiqueta.		10'
<b>SESIÓN 4</b>  <b>Menú equilibrado</b>	Calentamiento	1. Conocemos la pirámide NAOS.		5'
	Calentamiento	2. Atrapa el grupo nutricional.		7'
	Parte principal	3. ¡Qué pesadez!		10'
	Parte principal	4. Saludables o no saludables.		10'
	Parte principal	5. Construimos la pirámide alimenticia .		15'
	Vuelta a la calma	6. Rutina saludable.		5'
<b>SESIÓN 5</b>  <b>Practicamos lo</b> <b>aprendido</b>	Calentamiento	1. Estructura saludable.		7'
	Parte principal	2. Gymkhana saludable.		15'
	Parte principal	3. Pirámide.		15'
	Parte principal	4. Menú variado.		10'
	Vuelta a la calma	5. Relajación: “El bosque y el mar” (Ver anexo 5).		5'

#### **4.11. Resultados.**

Haciendo una valoración general de la puesta en práctica, salí bastante contenta por mi actuación, pero un poco decepcionada porque pensaba que los niños tendrían más conocimiento sobre los contenidos que se trabajaban en la sesión y que ésta serviría como mero repaso.

La sesión posibilitó a los participantes el hecho de conocer la pirámide alimenticia de una forma divertida y no de forma convencional (Ver anexo 3). Considero que el unir contenidos teóricos con juegos motores es una buena forma de que los alumnos aprendan, aunque el hecho de trabajar de esta forma requiere de mucha planificación y no se suele realizar por falta de tiempo. En general, los alumnos comprendieron todos juegos ya que la mayoría eran similares a los trabajados en otras sesiones con el docente por lo que estaban adaptados a su nivel.

Consideré necesario darles una pequeña explicación antes de la realización de cada actividad por si hubiera alguna duda de lo que se pretendía conseguir con ese juego y sinceramente, esto les ayudó para comprender mejor el juego ya que la mayoría de ellos no tenían muy claros los conceptos de carbohidratos y grasas saturadas y los confundían bastante. Por otra parte, no sé si fue porque no comprendieron el juego o lo realizan habitualmente, pero acciones que lógicamente eran claras, los alumnos y las alumnas fallaron bastante, por ejemplo, una acción como la de ir al colegio en coche, muchos de ellos la relacionaron como saludable. En la penúltima actividad, les tuve que enseñar las normas básicas del Acrosport ya que tal como me había comentado el docente, nunca habían realizado actividades de este tipo y no sabían cómo había que posicionarse.

Para acabar el análisis de la sesión me gustaría mencionar que los alumnos estaban realmente interesados por los alimentos saludables y los que no lo son (Ver anexo 4), por lo que pusieron mucho interés tanto en la explicación como en la realización de las actividades. La actividad de la invención de un cuento saludable y posteriormente su representación, les fascinó ya que los niños tienen infinita imaginación y se les ocurrieron un millón de acciones, aunque alguno no tenía claro el concepto clave de lo que era una acción saludable y decía situaciones que no lo eran.

#### **4.12. Evaluación.**

La evaluación de las sesiones se realiza mediante una rúbrica por cada sesión donde se explica si se han conseguido los objetivos didácticos planteados. Además, también se expondrán las debilidades que se han tenido a la hora de llevar a cabo las actividades (ver anexo 1).

## 5. Conclusiones.

De acuerdo con los objetivos propuestos en este Trabajo Fin de Grado (TFG), se establecen a continuación las conclusiones obtenidas al finalizar dicho trabajo. Ha sido una etapa de constante esfuerzo, en la que he llevado a cabo una amplia búsqueda de libros, datos estadísticos, diseño de actividades, etc.

El objetivo principal era el diseño de un proyecto educativo sobre la promoción y fomento de los hábitos alimenticios saludables en edades escolares, con respecto a este objetivo no tuve dificultades en encontrar información ya que es un tema muy custodiado en la actualidad, especialmente, con la aparición del ‘Realfooding’<sup>1</sup> de Carlos Ríos.

Tras la realización de las sesiones se ha comprobado que los niños no tienen mucha información sobre la importancia de una alimentación saludable y que, además, tienen muchas confusiones sobre los alimentos que componen cada grupo nutricional. A través de mi metodología los niños han disfrutado y han aprendido los aspectos básicos de llevar a cabo una alimentación saludable, pero considero que en un futuro se debería hacer más hincapié en repasar estos contenidos de forma transversal y acompañarlos con juegos sobre los beneficios que conlleva la realización de actividad física, ya que muchos niños no son conscientes de las graves consecuencias que acarrea el pasar más de 2 horas jugando a videojuegos.

Aunque este trabajo no ha podido recoger información detallada sobre los hábitos saludables de estos escolares, sí ha conseguido plasmar la situación real del conocimiento que tienen los niños y niñas sobre estos contenidos. Obviamente, son necesarios estudios futuros que incidan más en el análisis e investigación de estas variables, profundizar en proyectos que trabajen más los estilos de vida saludables en su totalidad, así como analizar y valorar de forma detallada el grado de adquisición y consolidación de éstos por parte de los estudiantes de La Rioja.

---

<sup>1</sup> El Realfooding conocido también como “comida real”, es un estilo de vida basado en comer comida real y evitar en cuanto sea posible los productos procesados. Es un movimiento que lucha contra la industria alimentaria de los ultraprocesados, analizando productos de determinados supermercados según sus valores nutricionales. Esta revolución tiene como objetivo mejorar la salud de la población y sus estilos de vida a través de la alimentación.



En mi futuro como docente, me gustaría tener la oportunidad de poder trabajar estos contenidos de forma más detallada, diseñando recursos y materiales más novedosos para que los estudiantes tomen conciencia de la importancia de un cambio de los estilos de vida de la sociedad actual.

### **5.1. Dificultades encontradas en el desarrollo del trabajo.**

Al concluir el presente trabajo es necesario señalar la presencia de algunos factores limitantes, que no han sido posible controlar tanto en las fases de elaboración como en la puesta en práctica del proyecto. Entre ellos destaca principalmente el tiempo, que me hubiera gustado haber podido controlarlo mejor y haber podido llevar a cabo todas las actividades de la propuesta que tenía planteadas para poder sacar unas mejores conclusiones de lo que saben los alumnos sobre la alimentación.

### **5.2. Prospectiva de continuidad.**

Una vez finalizado el trabajo me gustaría poder aplicar la propuesta de intervención en otro centro el próximo curso escolar para así poder comprobar si en definitiva se cumplen los objetivos planteados.

Además, pretendo realizar una investigación en este ámbito para poder adaptar el proyecto a las debilidades que tengan los alumnos sobre los hábitos de vida saludable. En esta investigación se les pretende preguntar sobre sus hábitos alimenticios, higiénicos, de descanso y posturales, y hacer una valoración de todos ellos para poder incidir más en el que obtengan más desconocimiento.

Por otro lado, considero conveniente que la escuela debe implicarse más en mejorar todos estos hábitos ya que no se le da la suficiente importancia.

## 6. Bibliografía.

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Estrategia NAOS - Pirámide NAOS. Disponible en: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm).
- Agirre, A. (2015). La importancia de la educación nutricional para una sociedad más sana y feliz | FEN. Recuperado de: <http://www.fen.org.es/blog/la-importancia-de-la-educacion-nutricional-para-una-sociedad-mas-sana-y-feliz/>
- Arriscado, D., Dalmau, J. M., Zabala, M., y Muros, J. (2014). Adherencia a la dieta mediterránea en escolares: factores influyentes y relación con otros hábitos de vida. En J. Martínez & A. Villarino. *Dieta mediterránea* (pp. 123 - 137). Madrid: Punto Didot.
- Arriscado, D., Muros, JJ, Zabala, M., y Dalmau, JM (2015). ¿Influye la promoción de la salud escolar en los hábitos de los alumnos? *Anales de Pediatría*, 83 (1), 11–18. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403314003968?via%3DIhub>.
- Arriscado, D., Muros, JJ, Zabala, M., y Dalmau, JM (2015). Hábitos de la práctica física en los escolares: Factores influyentes y relaciones con la condición física. *Nutrición Hospitalaria*, 31 (3), 1232-1239. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5053023>.
- Banet, E., Buiza, C., Del Carmen, L., Febrel, M., Ferrer, J., Fuentes, M., Gallego, J., Gavidia, V., Gómez, C., Granizo, C., Muñoz, M., Núñez, F., Quer, J., Rambla, A., Ríos, I., Rodez, M., Sala, M., Tro, L. y Yus, R. (2004). *Educación para la salud: la alimentación*. Barcelona: Graó.
- Benítez, J. (2010). *Actividad física y salud en primaria y secundaria en la L.O.E.* Sevilla: Wanceulen.
- Blázquez, D., Domedel, N., Sáez de Ocáriz, U. y Supital, R. (2018). *Obesidad y sedentarismo infantil*. 1ª ed. Barcelona: INDE.
- Bolaños, P. (2009). Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. *Trastornos de la conducta alimentaria* 9, 956 – 972. Disponible en: [http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion\\_de\\_los\\_habitos\\_alimentarios\\_de\\_la\\_salud\\_a\\_la\\_enfermedad\\_por\\_medio\\_de\\_la\\_alimentacion.pdf](http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios_de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf).

- Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3 ESO* (tesis doctoral). Universidad de Granada.
- Delgado, M., y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física* (1ª ed.). Barcelona: Inde.
- FAO (2011). *La importancia de la educación nutricional*. Recuperado el 14 de abril de 2019 de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>
- Jimena, C., y Villa, D. (2015). *Herencia alimentaria: Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, una estrategia pedagógica durante la crianza para la prevención de la obesidad en niños*. Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/34889/ReiDoCrea-Vol.4-Art.6-Gonzalez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Macias, A., Gordillo, L., y Camacho, E. (2011). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006).
- Manidi, M., Dafflon-Arvanitou, I., y Cabot, A. (2002). *Actividad física y salud* (1ª ed.). Barcelona: Masson.
- Martínez, J. (2010). *Educar i créixer en salut*. Barcelona: Marge Books.
- Mendiara, N., Belenguer, A. y Melendo, J. (1992). *V Jornadas de Experiencias Docentes en Educación Infantil, Primaria y Secundaria*. (pp.215-221). Huesca: Ministerio de Cultura.
- Muñoz, A., Fernández, N. y Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la Educación Física escolar. *Sportis Scientific Technical Journal*. (1), pp. 87-104.
- Núñez, J., Zurita, F., Ramírez, I., Lozano, A., Puertas, P. y Ubago, J. (2019). Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la Provincia de Granada. *Retos*, 35, (pp. 31-35). Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/60727>
- Ortega, R., y Jiménez, A. (2015). Alimentación del preescolar (4 - 6 años) y escolar (7 - 10 años). En M. Rivero, L. Moreno, J. Dalmau, J. Moreno, A. Aliaga y A. García et al. *Libro blanco de la nutrición infantil en España*. (pp. 110 – 137) Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.

- Perea, R. (1992). *La educación para la salud, reto de nuestro tiempo*. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/361/314>.
- Pozuelos, F., y Travé, G. (1993). *Algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos y alumnas de educación primaria sobre alimentos y alimentación*. Disponible en: <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/59561>.
- Quintana, P., Mar, R., Santana, G., y González, R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. *Protocolos Diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica*, pp. 297-305.
- Liria, R. (2012). Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(3), 357–360. <https://doi.org/10.1590/S1726-46342012000300010>.
- Rodríguez, A. (1999). *Dieta mediterránea y salud*, (pp. 24-30). Lleida: Universitat de Lleida.
- Rodríguez, J., y Agulló, E. (1999). *Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios* (pp. 250 - 251). Universidad de Oviedo. Disponible en: <http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/27674/1/Psicothema.1999.11.2.247-59.pdf>.
- Ruiz, F., García, A., y Casimiro, A. (1998). *Nuevos horizontes en la Educación Física y el deporte escolar* (1ª ed., pp. 17-44). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Serra-Paya, N., Ensenyat, A., y Blanco, A. (2014). Intervención multidisciplinar y no competitiva en el ámbito de la salud pública para el tratamiento del sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad infantil: Programa NEREU. *Apunts Educació Física i Esports*, (117), 7–22. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/3\).117.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/3).117.01)
- Staiano, E. y Calvert, L. (2011). Exergames for physical education courses: Physical, social, and cognitive benefits. *Child development perspectives*, 5(2), 93-98.
- Trescastro, E. y Trescastro, S. (2013). La educación en alimentación y nutrición en el medio escolar: el ejemplo del Programa EDALNU. [online] *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. Consultado el 14 de abril de 2019 en: <http://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/11>
- Zabaleta, L. (2015). *Proyecto “Chiqui – deporte”*. (Tesis de pregrado). Universidad de La Rioja, Logroño.

## 7. Webgrafía.

Álvarez C., (2017). *Unidad didáctica III. La composición de los alimentos: los nutrientes*. Recuperado de: <https://docplayer.es/25182088-Unidad-didactica-iii-la-composicion-de-los-alimentos-los-nutrientes.html>

Arenas, J., Barroso, C., Luis, J., y Domínguez, R. (2014). *Sesiones practicas sobre la unidad didáctica de la salud en el área de Educación Física*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd193/sesiones-practicas-sobre-la-salud-en-educacion-fisica.htm>.

Ballester, F. (2011). *La alimentación en Educación Física*. Recuperado de: <https://educacionfisicafrangarcia.blogspot.com/2011/12/la-alimentacion-en-educacion-fisica.html>.

Colegio ‘Escuelas Pías’ de Logroño. Disponible en: <https://www.escolapioslogrono.org/>

Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja. BOR nº 74 de 16/6/2014. Recuperado de: <https://ias1.larioja.org//cex/sistemas/GenericoServlet?servlet=cex.sistemas.dyn.portal.ImgServletSis&code=oumCvWIgBUF6lChv9ZDgP%2FhXhSM%2FFmcHiNMCJlc%2F8NrApHyqPVxRsoD%2BHW0E2YV6LEXZYSr1AOES%0AjvzH0Imjoz%2F6ibBMNqnf%2F5wfx5pENs%3D&&>.

ENS (Encuesta Nacional de Salud) (2018). *"Índice de masa corporal población infantil según sexo y grupo de edad. Población de 2 a 17 años"*. Recuperado de: <http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/10/&file=01008.px> [Febrero 2019].

ENS (Encuesta Nacional de Salud) (2018). *"Patrón de consumo de determinados alimentos según sexo y grupo de edad. Población de 1 y más años"*. Recuperado de: <http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/10/&file=06006.px>. [Febrero 2019]

ENS (Encuesta Nacional de Salud) (2018). *"Sedentarismo en tiempo de ocio según sexo y grupo de edad"*. Recuperado de: <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/10/&file=04006.px>. [Febrero 2019]

*Programa educativo: "alimentación saludable": Comer bien es salud*. (2014). Recuperado de:

<https://transparencia.info.jalisco.gob.mx/sites/default/files/PROGRAMA%20EDUCATIVO%20Alimentacion%20Saludable.pdf>.

Fábregas, M. (2015, septiembre 12). *Relajación guiada: El Bosque y el Mar* [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=efuI5uK5VNM>.

Real Academia Española. (2001). Salud. En *Diccionario de la lengua española* (22.<sup>a</sup> ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=X7MRZku>

Valdemoros, M., Flores, C., Fernández, J., Pérez de Albéniz, A., y Ruiz, P. (2018). *El trabajo fin de grado*. Recuperado de: [https://www.unirioja.es/facultades\\_escuelas/fle/trabajos/trafingra/guia\\_trabajo\\_fingrado.pdf](https://www.unirioja.es/facultades_escuelas/fle/trabajos/trafingra/guia_trabajo_fingrado.pdf).

**8. Anexos.**

Anexo 1. Rúbrica de evaluación. ....	46
Anexo 2. Desarrollo de las sesiones del proyecto.....	48
Anexo 3. Fotos de la sesión piloto. ....	63
Anexo 4. Imágenes de los alimentos trabajados en clase.....	66
Anexo 5. Actividad de relajación “El Bosque y el Mar”. ....	69
Anexo 6. Mapa del patio del colegio. ....	72
Anexo 7. Plano del polideportivo del colegio.....	72
Anexo 8. Distribución de los puntos según los alimentos. ....	73
Anexo 9. Tipología de los alimentos y de las acciones.....	74

## Anexo 1. Rúbrica de evaluación.

CLASE 5º

Rúbrica de autoevaluación					
P R O G R A M A	Observaciones	1	2	3	4
	Grado de comprensión de los juegos.				X
	Ajuste de los juegos a su nivel académico.			X	
	Disponibilidad de los recursos.				X
	Cantidad de las sesiones.		X		
	Adecuación del tiempo en cada actividad.		X		
	Observaciones: FALTA DE TIEMPO				

Rúbrica de autoevaluación					
C O N T E N I D O S	Observaciones	1	2	3	4
	Adecuación de los contenidos a cada juego.			X	
	Grado de comprensión de la importancia de la alimentación saludable.			X	
	Grado de consecución de un equilibrio adecuado entre aprendizaje y diversión.			X	
	Observaciones: EN LA ACTIVIDAD DE PILAR UN NIÑO HA DICHO PUES PARA ESO NO NECESAS GRASAS.				



Rúbrica de autoevaluación					
O B J E T I V O S	Observaciones	1	2	3	4
	Grado de comprensión de los objetivos de cada juego.				X
	Grado de logro de los objetivos.		X		
	Observaciones:				

Rúbrica de autoevaluación					
G R U P O	Observaciones	1	2	3	4
	Grado de participación en las actividades.				X
	Grado de motivación.				X
	Comportamiento en las actividades.		X		
	Existe cooperación entre todos los alumnos.		X		
	Grado de adecuación del número de participantes a las actividades.				X
	Observaciones:	UNA PIRAMIDE HA SIDO REALIZADA CON MENOS NIÑOS PERO HA FUNCIONADO			

→ MUY ATENTOS  
Y DISPUESTOS A  
TODO

→ ESPECIALMENTE  
LA DE CREAR  
EL CUENTO SALUD.

→ ENFADO PORQUE  
LES PILLABAN  
Y SE REÍAN

→ FALTA DE  
COOPERACIÓN  
EN LA PIRAMIDE  
Y Desequilibrio

X MOSTRABAN INTERÉS POR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y  
PREGUNTABAN DUDAS.

X POCO CONOCIMIENTO SOBRE LOS ALIMENTOS QUE PERTENECEN A  
CADA GRUPO NUTRICIONAL

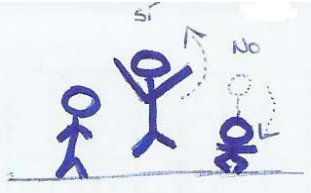

X POCO CONOCIMIENTO SOBRE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES Y NO  
SALUDABLES



X MUCHA CONFUSIÓN ALIMENTOS SANOS Y NO SANOS

X EL TIEMPO HA SIDO MUY JUSTO PERO SE HAN LLEGADO A  
REALIZAR TODAS ACTIVIDADES.

## Anexo 2. Desarrollo de las sesiones del proyecto.


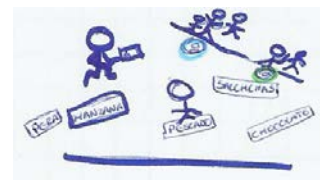

<b>PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES</b>	
<b>Sesión 1: Presentación hábitos saludables</b>	
<b>Material</b>	
-	
<b>Contenidos</b>	<b>Objetivo de la sesión</b>
<u>Bloque I. Habilidades perceptivo-motrices básicas.</u> - Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento. - Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor. <u>Bloque III. Actividad física y salud.</u> - El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal. - Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.	1. Identificar acciones saludables y no saludables.
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<u>Bloque I. Habilidades perceptivo-motrices básicas.</u> 2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego colectivo, con o sin oposición, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos. <u>Bloque III. Actividad física y salud.</u> 2. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 10. Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.	<u>Bloque I. Habilidades perceptivo-motrices básicas.</u> 2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices <u>Bloque III. Actividad física y salud.</u> 2.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc....). 2.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. 2.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias. 10.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.
<b>Actividades</b>	


Descripción gráfica	Descripción	Organización espacial
<b>CALENTAMIENTO</b>		
	<p>Actividad 1:</p> <p>El alumnado camina por el espacio de juego, y ante las preguntas del docente tiene dos posibilidades de respuesta: a) 'SI': saltar hacia arriba con los brazos abiertos; b) 'NO': sentarse en el suelo. Las preguntas están enfocadas hacia temas relacionados con la alimentación.</p> <p>Exponemos por qué es importante llevar un estilo de vida activo y saludable realizando actividades y comiendo saludable.</p>	Libre.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
	<p>Actividad 2:</p> <p>Agrupados por parejas, se propone a los alumnos que se desplacen por el espacio de juego agarrados de la mano y bloqueando todas las articulaciones. El maestro les da una serie de órdenes y les expone que son unos robots con mala salud, y que necesitan una buena alimentación para poder desbloquear las articulaciones. Una vez que el profesor nombra cada una de las articulaciones, los robots recuperan la movilidad. Al mismo tiempo, el profesor decide el ritmo y la manera de desplazarse de los 'robots'. Al finalizar la actividad, el profesor explica de manera general la existencia de diferentes tipos de hábitos alimentarios.</p> <p>Actividad 3:</p> <p>Los alumnos se distribuyen individualmente por todo el espacio de juego. La siguiente actividad es similar al 'Simon says...' pero con la diferencia que utilizamos las siguientes palabras: 'Nuestra</p>	Parejas. Medio campo.

	<p>salud dice...'. Cuando el docente o un alumno diga estas palabras procedidas de una acción, los alumnos las tienen que realizar en cambio si se equivocan, el alumno equivocado podrá salvarse si responde correctamente a la pregunta formulada por el maestro, sino se le asignará una letra de la palabra 'burro'. El locutor alterna diferentes partes del cuerpo y articulaciones con múltiples propuestas de desplazamientos.</p>	<p>Libres. Medio campo.</p>
<b>VUELTA A LA CALMA</b>		
	<p>Actividad 4:</p> <p>Distribuidos por el espacio de juego, el profesor propone a los alumnos diferentes acciones a realizar. Les explica que se están quedando sin energía, y que deben seguir las indicaciones para lograrla y poder vivir (tensar para 'cargar' y destensar para 'descargar'). Por ejemplo: realizando actividad física diaria se tensa la pierna izquierda, si nos quedamos jugando a los videojuegos todo el día se destensa un poco la pierna izquierda...</p>	<p>Libres. Medio campo.</p>

<b>PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES</b>	
<b>Sesión 2 - Reconocimiento de los distintos grupos de alimentos</b>	
<b>Material</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Petos.</li> <li>▪ Varias tarjetas de alimentos diferentes.</li> <li>▪ Mapa del patio/ polideportivo del colegio para cada grupo.</li> <li>▪ Una cartulina por grupo.</li> </ul>	
<b>Contenidos</b>	<b>Objetivo de la sesión</b>
<p><u>Bloque I. Habilidades perceptivo-motrices básicas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.</li> </ul>	<p>3. Conocer, saber, nombrar y clasificar los alimentos según sus valores nutricionales.</p> <p>5. Controlar las distintas fases de la respiración.</p>

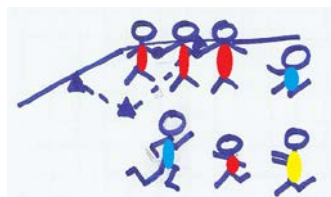
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor.</li> <li>- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.</li> <li>- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.</li> </ul> <p><u>Bloque III. Actividad física y salud.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.</li> <li>- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.</li> </ul>		
Criterios de evaluación		Estándares de aprendizaje evaluables
<p><u>Bloque I. Habilidades perceptivo-motrices básicas.</u></p> <p>1. Aplicar soluciones motrices ante situaciones con diversidad de estímulos y condicionantes espacio temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas</p> <p>2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego colectivo, con o sin oposición, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos.</p> <p><u>Bloque III. Actividad física y salud.</u></p> <p>2. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>10. Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.</p>		<p><u>Bloque I. Habilidades perceptivo-motrices básicas.</u></p> <p>1.6. Realiza actividades de orientación con ayuda de un plano en un entorno conocido.</p> <p>2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices</p> <p><u>Bloque III. Actividad física y salud.</u></p> <p>2.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc...).</p> <p>2.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</p> <p>2.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.</p> <p>10.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p>
Actividades		
Descripción gráfica	Descripción	Organización espacial
CALENTAMIENTO		

	<p>Actividad 1:</p> <p>Organizamos los alumnos en 3 grupos. Un grupo son los vampiros vegetarianos (10 alumnos), otro grupo es el agua (5 alumnos) y otro grupo son las frutas y verduras de color rojo (tomate, fresa, sandía, cereza...). Los vampiros tienen que ir a pillar a las frutas para alimentarse de su color en lugar de su sangre. Cuando una fruta es pillada se sienta en el suelo y solo podrán ser salvados cuando los jugadores que hacen el rol del agua se acercan y les abrazan, como si estuviera regándoles.</p>	<p>Subgrupos. Toda la pista.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>		
	<p>Actividad 2:</p> <p>Dividida la clase en 5 grupos, según los grupos de alimentos (frutas y verduras, grasas y dulces, carne y pescado, hidratos de carbono y lácteos). Distribuimos por el espacio tarjetas de productos diferentes. Cada grupo, colocado en la línea del fondo del campo, debe coger, en forma de relevos, todos los alimentos propios de su grupo y meterlos dentro de su aro.</p> <p>Actividad 3:</p> <p>Con la misma organización, realizamos una actividad de orientación. A cada equipo se le otorga un mapa del patio o del polideportivo (Ir a los anexos 6 y 7). En dicho mapa estarán señalados los lugares en los que están los alimentos que tienen que encontrar. Posteriormente, los alimentos encontrados se clasifican en una tabla hecha sobre una cartulina y donde aparecerán los 5 grupos de alimentos (anteriormente citados). A cada equipo se le asignará un color ya que las fotografías de los alimentos tendrán detrás un color de modo que</p>	<p>Subgrupos. Medio campo.</p>
		<p>Subgrupos. Toda la pista.</p>



	cada equipo solo podrá coger aquellos alimentos del color que le corresponde.	
<b>Vuelta a la calma</b>		
	<p>Actividad 4:</p> <p>Colocados por todo el espacio de juego, los alumnos se dividen en pequeños grupos y se unen de la mano formando un círculo. El profesor les propone que comiencen a respirar a su ritmo, profundamente y en silencio. Posteriormente, el profesor les indica que acompañen la respiración con un movimiento de brazos (hacia arriba al tensar y coger el aire y al contrario para destensar y expulsar el aire), de tal manera que acaben tensando y destensando al mismo ritmo.</p>	<p>Subgrupos. Medio campo.</p>

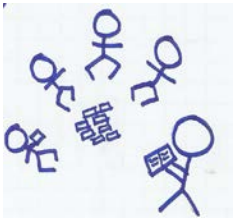
<b>PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES</b>	
<b>Sesión 3: Aprendemos a comer bien</b>	
<b>Material</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Petos.</li> <li>▪ Tarjetas de alimentos diferentes.</li> <li>▪ Etiquetas de diferentes alimentos.</li> </ul>	
<b>Contenidos</b>	<b>Objetivo de la sesión</b>
<p><u>Bloque I. Habilidades perceptivo-motrices básicas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.</li> <li>- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.</li> </ul> <p><u>Bloque III. Actividad física y salud.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.</li> <li>- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.</li> </ul>	<p>2. Reconocer los inconvenientes de tomar grasas saturadas.</p> <p>6. Reconocer los beneficios de ingerir alimentos saludables.</p>



Criterios de evaluación		Estándares de aprendizaje evaluables	
<u>Bloque I. Habilidades perceptivo – motrices básicas.</u> 1. Aplicar soluciones motrices ante situaciones con diversidad de estímulos y condicionantes espacio temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas. 2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego colectivo, con o sin oposición, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos. 3. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la Práctica de actividades físico - deportivas y artístico expresivas. 8. Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad. <u>Bloque III. Actividad física y salud.</u> 1. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico expresivas. 2. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 10.Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.		<u>Bloque I. Habilidades perceptivo – motrices básicas.</u> 1.6. Realiza actividades de orientación con ayuda de un plano en un entorno conocido. 2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices. 3.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición. 8.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo. 8.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases. 8.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad. <u>Bloque III. Actividad física y salud.</u> 1.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición. 2.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc....). 2.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. 2.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias. 10.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.	
Actividades			
Descripción gráfica		Descripción	Organización espacial
CALENTAMIENTO			
		Actividad 1:  La erre de televisión: es similar al juego de polis y cacos. Se distribuye a los alumnos en 3 grupos de igual número de personas. Cada grupo es nombrado de tal forma que unos son las grasas y dulces, otros la actividad física, otros las verduras	Subgrupos.  Medio campo.



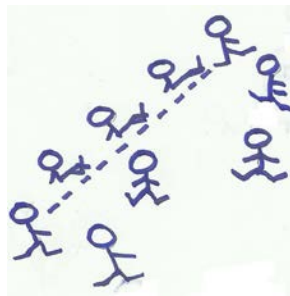
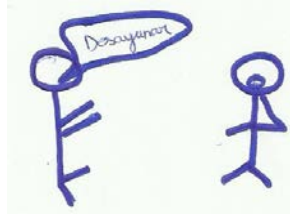
	<p>y frutas y, por último, las proteínas. Las frutas y verduras tienen que pillar a los dulces, los dulces a los pertenecientes al grupo de la actividad física, estos a las proteínas y las proteínas a las frutas. Cada grupo se distribuye en un espacio del campo distinguido por conos. Para pillar solo basta con tocar, mientras que, para salvar, los que ya están pillados pueden organizarse en forma de cadena ya que de esta forma si salvan al último puedan se salven todos.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
	<p>Actividad 2:</p> <p>El pañuelo: se distribuye a los estudiantes en equipos de siete contra siete, y entre estos hay una caja con fotografías de alimentos (ver anexo 4). Cada miembro del equipo se ha enumerado del 1 al 7. El maestro dice un número y un grupo de alimentos, así pues, este, debe salir a la caja y coger un alimento de dicho grupo. Gana un punto el equipo cuyo participante consiga llegar en el menor tiempo posible y con el alimento adecuado.</p> <p>Actividad 3:</p> <p>¿Diario, semanal u ocasional?: El juego consiste en buscar por el patio y el polideportivo el mayor número de alimentos en un tiempo determinado. Esta búsqueda se realiza en equipos, y cada alimento suma 1 punto si se trata de un alimento ocasional, 2 puntos si es un alimento semanal y 3 puntos si es un alimento diario (ver anexo 8). Así pues, tras la búsqueda de estos alimentos se realizará el sumatorio de puntos.</p>	<p>Subgrupos. Medio campo.</p> <p>Subgrupos. Toda la pista.</p>
		
<b>VUELTA A LA CALMA</b>		

	<p>Actividad 4:</p> <p>“Estudio de una etiqueta”: sentados en círculo, el docente lee una etiqueta de un alimento comúnmente consumido por los estudiantes y explica lo que debe llevar un alimento para que sea saludable. Con los mismos grupos anteriores, los alumnos eligen 3 etiquetas al azar. Una etiqueta es de comida real, otra de buenos procesados y, por último, de ultra procesados. En grupos tienen que ponerse de acuerdo y asignar cada alimento a la categoría correspondiente y exponer de forma común el por qué creen que debe ir a esa categoría y cómo lo consumirían, diaria u ocasionalmente.</p>	<p>Subgrupos. Medio campo.</p>
---	--	------------------------------------

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES	
Sesión 4: Conocemos la pirámide NAOS	
Material	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aros.</li> <li>▪ Folios.</li> <li>▪ Fotografías/ tarjetas de alimentos.</li> <li>▪ Colchonetas.</li> </ul>	
Contenidos	Objetivo de la sesión
<p><u>Bloque I. Habilidades perceptivo-motrices básicas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.</li> <li>- Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor.</li> <li>- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.</li> <li>- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.</li> </ul> <p><u>Bloque II. Actividades físicas artístico – expresivas.</u></p>	<p>3. Conocer, saber, nombrar y clasificar los alimentos según sus valores nutricionales.</p> <p>4. Distinguir la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada.</p>

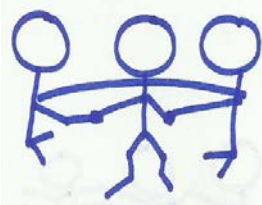

<div>- Escenificación de situaciones reales o imaginarias que comporten la utilización de técnicas expresivas.</div> <div><u>Bloque III. Actividad física y salud.</u></div> <div>- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.</div> <div>- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.</div>			
Criterios de evaluación		Estándares de aprendizaje evaluables	
<div><u>Bloque I. Habilidades perceptivo – motrices básicas.</u></div> <div>2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego colectivo, con o sin oposición, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos.</div> <div>3. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la Práctica de actividades físico - deportivas y artístico expresivas.</div> <div><u>Bloque II. Actividades físicas artístico-expresivas.</u></div> <div>1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</div> <div><u>Bloque III. Actividad física y salud.</u></div> <div>1. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico expresivas.</div> <div>2. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</div> <div>10.Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.</div>		<div><u>Bloque I. Habilidades perceptivo – motrices básicas.</u></div> <div>2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</div> <div>3.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.</div> <div><u>Bloque II. Actividades físicas artístico – expresivas.</u></div> <div>1.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales</div> <div><u>Bloque III. Actividad física y salud.</u></div> <div>1.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.</div> <div>2.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc....).</div> <div>2.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</div> <div>2.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.</div> <div>10.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</div>	
Actividades			
Descripción gráfica	Descripción		Organización espacial
CALENTAMIENTO			

	<p>Actividad 1.</p> <p>Sentados en círculo se comenta el modelo de pirámide NAOS. Se analiza lo que representa y su estructura piramidal, presentamos los alimentos que debemos incluir en nuestra dieta y en qué cantidades, se comenta la relación que existe entre las dos partes de la pirámide, los grupos de alimentos, etc.</p> <p>Actividad 2:</p> <p>Se distribuyen varios aros por el suelo, en cuyo interior aparece escrito el nombre de carbohidratos, proteínas, grasas o vitaminas y minerales. En función de la ingesta recomendable de esta, habrá un mayor número de círculos de cada uno de estos grupos. Pedimos a los niños/as que vayan trotando por la pista, el maestro dice el nombre de un alimento, y los niños deben ir a buscar uno de los círculos con el nombre del grupo de alimentos que corresponde y colocarse alrededor de él.</p>	<p>Círculo. Medio campo.</p>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
	<p>Actividad 3:</p> <p>¡Qué pesadez!: en este juego pretendemos que los alumnos aprendan lo pesados que nos sentimos al ingerir grasas, por ello se ha utilizado la dinámica del juego del “pilla – pilla”. El juego comienza siendo una persona la que tiene que pillar, es la grasa, y cuando pillla a un compañero, se une a él por los hombros y tienen que ir sin separarse a por el resto. Si se separan y pillan, no está pillado.</p> <p>Variable: Aumentar las grasas.</p> <p>Actividad 4:</p>	<p>Libres. Medio campo.</p>

	<p>“Saludables o no saludables”: organizamos a los alumnos por parejas en el centro de la pista. Los alumnos colocados al lado izquierdo son los saludables y los del lado derecho los no saludables. El profesor se encarga de decir tanto acciones como alimentos que se tomen de forma diaria u ocasional (anexo 9). Y los alumnos que pertenecen a ese grupo tienen que escapar del adversario. Por ejemplo: si el profesor dice “permanecer viendo la televisión durante 4h”, los alumnos ‘no saludables’ escapan y los ‘saludables’ les persiguen.</p> <p>Actividad 5:</p> <p>“Pirámide NAOS”: vamos a trabajar la pirámide NAOS con conocimientos básicos de la técnica del acrosport.</p> <p>Con la explicación previa de cómo debe construirse la pirámide, y con pautas que les volvemos a dar, los alumnos organizados en 2 o 3 grupos deberán ponerse de acuerdo y formar una pirámide. A cada grupo, se le proporciona una lista aleatoria de alimentos (anexo 4) los cuales los tienen que distribuir entre los miembros de cada equipo. Los alimentos que sean indispensables deberán colocarse debajo y las grasas arriba del todo.</p>	<p>Subgrupos. Toda la pista.</p> <p>Subgrupos. Medio campo.</p>
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p>		
	<p>Actividad 6:</p> <p>El profesor va a dictar varias acciones que los alumnos tienen que representar. Principalmente se mencionan aspectos relacionados con los hábitos alimenticios. Cuando el profesor acabe de describir la acción, los alumnos la tendrán que representar. Posteriormente se va a comenzar a realizar un ‘cuento saludable’,</p>	<p>Libres. Medio campo.</p>

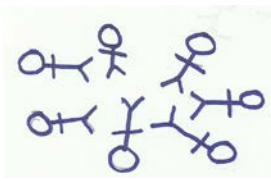
	comenzará el profesor diciendo una acción, por ejemplo, me levanto de la cama y los alumnos la tienen que representar. A continuación, continuará un alumno diciendo otra acción y se volverá a representar así hasta que participen todos alumnos y el último llegue a la hora de acostarse.	
--	---	--

<b>PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES</b>	
<b>Sesión 5: Practicamos lo aprendido.</b>	
<b>Material</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotografías/tarjetas de alimentos y acciones saludables.</li> <li>▪ Colchonetas.</li> <li>▪ Balón de goma espuma.</li> <li>▪ Reproductor de audio.</li> </ul>	
<b>Contenidos</b>	<b>Objetivo de la sesión</b>
<u>Bloque I. Habilidades perceptivo-motrices básicas.</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.</li> <li>- Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor.</li> <li>- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.</li> </ul> <u>Bloque III. Actividad física y salud.</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.</li> <li>- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.</li> </ul>	5. Distinguir la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada. 6. Controlar las distintas fases de la respiración.
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<u>Bloque I. Habilidades perceptivo – motrices básicas.</u> 2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego colectivo, con o sin oposición, actuando de forma individual, coordinada y	<u>Bloque I. Habilidades perceptivo – motrices básicas.</u> 2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica

<p>cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos.</p> <p>3. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la Práctica de actividades físico - deportivas y artístico expresivas.</p> <p><u>Bloque III. Actividad física y salud.</u></p> <p>1. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico expresivas.</p> <p>2. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>10.Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.</p>	<p>individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>3.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.</p> <p><u>Bloque III. Actividad física y salud.</u></p> <p>1.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.</p> <p>2.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc....).</p> <p>2.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</p> <p>2.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.</p> <p>10.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p>	
Actividades		
Descripción gráfica	Descripción	Organización espacial
CALENTAMIENTO		
	<p>Actividad 1:</p> <p>Los alumnos se organizan en grupos de 3. El alumno de la izquierda es los alimentos, el del centro el agua y el de la derecha la actividad física. El profesor dice en alto una de las 3 opciones, y tanto los alumnos que no pertenecen a ningún grupo como los que pertenecen al indicado, deben buscar un espacio libre dentro de los grupos. Cuando el maestro dice ‘hábitos saludables’, diferentes grupos de 3 se vuelven a formar.</p>	<p>Subgrupos. Medio campo.</p>
PARTE PRINCIPAL		
	<p>Actividad 2:</p> <p>Esta actividad consiste en realizar una gymkhana. Se eligen varios lugares del patio donde esconder varias preguntas relacionadas</p>	<p>Subgrupos. Toda la pista.</p>

[illegible]



	<p>Actividad 5:</p> <p>Técnica de relajación y control de la respiración: “El bosque y el mar”</p> <p>Actividad 6:</p> <p>Evaluación del proyecto. Asamblea donde se les pregunta que es lo que más les ha gustado, qué opinan de sus hábitos y si van a cambiar algún hábito, etc.</p>	<p>Círculo. Medio campo.</p>
---	---	------------------------------

Los juegos de las sesiones han sido sacados de: Blázquez, D., Domedel, N., Sáez de Ocáriz, U. y Supital, R. (2018). Obesidad y sedentarismo infantil. 1ª ed. Barcelona: INDE y de mis conocimientos.

Anexo 3. Fotos de la sesión piloto.









Anexo 4. Imágenes de los alimentos trabajados en clase.

CONSUMO OCASIONAL		
DULCES		
		
		
GRASAS SATURADAS		



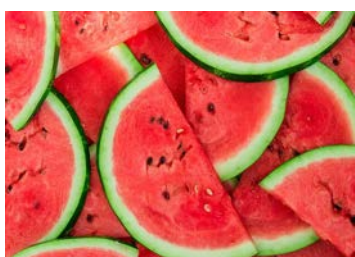


### GRASAS POLINSATURADAS



### CONSUMO DIARIO

#### FRUTAS



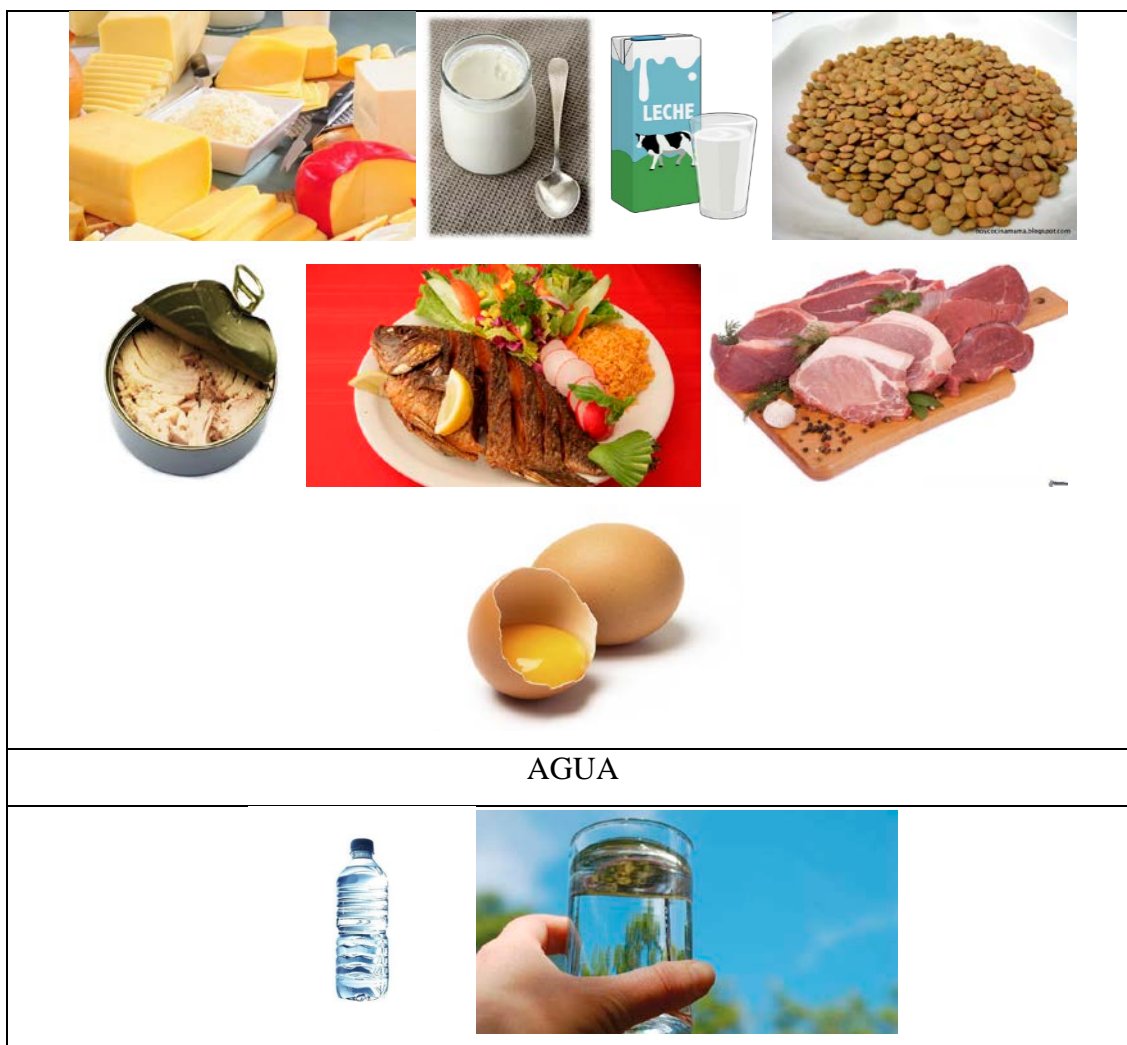
#### VERDURAS



### HIDRATOS DE CARBONO



### PROTEÍNAS / LÁCTEOS



### Anexo 5. Actividad de relajación “El Bosque y el Mar”.

El Bosque y el Mar
<p>Colócate en una posición cómoda, si puedes..... tumbado sobre el suelo, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte. Cierra los ojos y siente tu respiración, tranquila, en calma.</p> <p>A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración, no la modifiques, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, realízalo sin juicio, como si miraras el movimiento de la llama de una vela, observando sin juzgar.</p>



Observa tu respiración, sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

Vas a ir visualizando una serie de objetos y colores, se te van a dar unas indicaciones básicas, pero tú puedes añadir lo que desees para que te permita mejorar la visualización sugerida.

Comienza visualizando un prado verde, del color verde que más te gusta, visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano... observas la hierba verde... los reflejos verdes del sol sobre la pradera... extiendes la mirada hacia el bosque y ves las hojas de todos los tonos de verde posibles. Es relajante, muy relajante... El sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos una mirada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre si creando un espacio tridimensional de color verde, es hermoso y lo disfrutas, respiras con tranquilidad y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque. Te encuentras respirando un aire puro, verde, relajante... y con cada respiración te relajas más y más.

Escucho el susurro que produce el aire al pasar entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo más y más, me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas y sintiendo mi respiración.

Observa tu respiración, sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo. Me gusta esta playa, la visualizo, miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.



Visualizo toda la playa, el mar azul, la arena dorada, me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor. La energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espalda, es relajante, es muy agradable, una sensación muy agradable, el mar azul, el cielo azul sin nubes, el sonido del viento, el de las hojas de los árboles que hay detrás de mí, el calor en mi espalda... El sol incide sobre mis brazos y los calienta, al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta relajándose más y más, el sol calienta mi pecho y mis piernas, mi piernas que se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más... Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo, bajo este cielo azul precioso escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles, percibo el olor salobre del mar azul y tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado...

Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad...

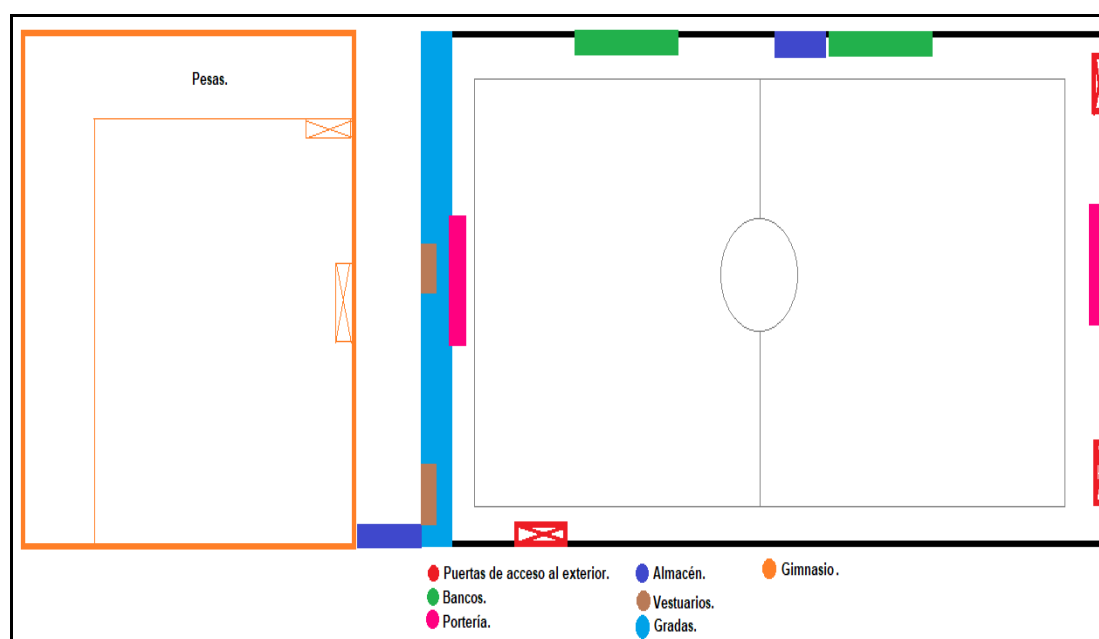
Me preparo para abandonar el ejercicio, conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta, contamos lentamente 1, 2, 3, abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos, tomo aire con más intensidad, 4, realizando una respiración profunda y 5, abro los ojos, conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

Fuente: Fábregas, M. (2015, septiembre 12). *Relajación guiada: El Bosque y el Mar* [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=efuI5uK5VNM>

## Anexo 6. Mapa del patio del colegio.



## Anexo 7. Plano del polideportivo del colegio.



## Anexo 8. Distribución de los puntos según los alimentos.

Frecuencia	Diario (+3)	Semanal (+2)	Ocasional (+1)
Alimentos	Agua	Pescado blanco	Pescado azul
	Pan	Legumbres	Carne roja (cerdo)
	Pasta	Carne blanca (pollo, pavo...)	Dulces
	Arroz	Pollo	Grasas saturadas
	Patatas	Huevos	Embutido
	Hortalizas		Frituras
	Frutas		Queso curado
	Verduras		Paté (cerdo, pato, atún...)
	Leche		
	Aceite de oliva		

## Anexo 9. Tipología de los alimentos y de las acciones.

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS NO SALUDABLES	ACCIONES SALUDABLES	ACCIONES NO SALUDABLES
Patata	Chorizo	Comer 5 raciones de frutas y verduras al día.	Comer dulces a diario.
Cereza	Patatas fritas	Ir al cole andando o en bicicleta.	Permanecer más de 2h viendo la televisión.
Aceite de oliva	Hamburguesa	Realizar actividad física durante 60 minutos.	Comer en el sofá viendo la televisión.
Cacahuete tostado sin sal	Napolitana	Meditar.	Ir al colegio en coche.
Sandía	Helado de chocolate	Realizar actividad física 3 veces por semana.	No lavarse los dientes.
Pan integral	Regalices	Echarse siesta.	Alimentarse de platos ya preparados.
Merluza	Caramelos	Subir por las escaleras.	Dormir 6h diarias.
Lechuga	Cereales de chocolate	Salir a pasear con el perro.	Permanecer jugando a videojuegos durante más de 2h todos los días.
Alubia verde	Galletas	Escuchar música.	Ir semanalmente a establecimientos de comida rápida.
Lentejas	Tortitas de arroz/maíz	Nadar.	No beber agua durante el día.
Calabacín	Cacao soluble	Bailar.	Saltarse el desayuno.
Agua	Batidos	Salir con los amigos.	
Yogur griego	Yogur azucarado de fresa con plátano		